Esperantista Vegetarano





BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

N-ro 10 APRILO 1974

STRUKTURO de TEVA

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238) (banknumero 44.71.08.646)
Grote-Houtstraat, Haarlem.
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando)

Landaj Reprezentantoj de TEVA :

Argentino: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4^{o}-5, BUENOS AIRES.
Aŭstrio: S-ro Alfred Niessler, Kressgasse 8/1/5, A-8054 GRAZ.
Brazilo: D-ro Braz Cosenza, Av.Treze de Maio 47, S.Loja S.208,RIO-GB.
Britio: -ro Harold Wood, Medhope Grove, Tintern, Mons. NP6 7NX.
Bulgario: S-ro Ganĉo Damjanov, KAZANLÂK, Makariopolski 5.
Ĉeĥoslovakio: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
Danio: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (ĝ.n.22 4492).
Francio: S-ino A.Boyet, Lebas 3, 49-ANGERS.
Germanio (GDR): S-ro Walter Etzold, Triftweg 6, LEIPZIG S-3.
(GFR): S-ro W.Kaŭkal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
Hispanio: S-ro L.Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4^{o}-3^{a}, BARCELONA-13.
Hungario: S-ro Dr Kottán Béla, Nagyváradi ut 53, 5700 GYULA.
Irlando: S-ro C. Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
Italio: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
Izraelio: S-ino E.Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
Jugoslavio: S-ro T.Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
Nederlando: S-ino O.Landheer v/d Vies, M.Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
Norvegio: S-ino Bjørg Norsted, Skăra, 1620 GRESSVIK.
Novzelando: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
Pollando: S-ro Romuald Jalowieczki, ul.Jesionowa 4, m.34, KIELCE.
Portugalio: S-ro Jorge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
Rumanio: S-ro R.Pătrescu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
Sovetunio: S-ino A.Judickiené, R.Armijes pr.250, VILNIUS-15, Litovio.
Svislando: S-ino G.Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b.BERN.
Usono: S-ro J.Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif.90017.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: BELGIO: Bruyne/14 gld; ĈEĤOSLOVAKIO: Furman/20, Grossmann/50, Josková/20, Leibiczer/50, Milcová/50, Novotná/40, Sedlák/30, Sládeček/120, Štipl/30, Váňova/30 kcs; DANIO: Morawetz/10 Kr; FINNLANDO: "Sennomo"/10 gld; FRANCIO: Bariteaud/10, Boyet/20, Duran/20, Kerlouédan/12+20, Naudé/15, Robin/10 F; GERMANIO: Guhl/10, Kaukal/30, Morawetz/5, Mosch/20, Schöner/30 DM; HISPANIO: Teruel/5 rpk; ITALIO: Conti/2000 l; NEDERLANDO: Dykstra/15, Hoonakker/10, Walsem-Schutte/50 gld; NORVEGIO: Norsted/10 gld; POLLANDO: Tarasova/libroj; SOVETUNIO: Balaišis/3, Balandaité/3, Balsys/5, Bondarj/3, Bogdanov/3, Bružiné/2, Brunevičiené/2, Budkov/3, Cukanov/10, Dijokas/5, Džiuviené/5, Fišel/3, Gončarov/2.5, Grigaitis/3.5, Grigoniené/3, Gylys/3, Ĥovanskij/6 Rbl. (listo daŭrigota); SVISIO: Cool/20 gld.

ABONKOTIZOJN LIBERVOLAJN, en formo de mondonaco laŭplaĉa, bonvolu sendi aŭ al landa reprezentanto de TEVA aŭ rekte al la Kasistino.

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj – tiujn ĉi vortojn mi skribas al vi ĉe fino de la vintro en Meza Eŭropo, kiam ni jam ĝojas je la unuaj sunbrilaj tagoj, kiuj donas al ni novan vivemon, novan laboremon ĉefe en la naturo, kaj en la ĝardeno. Sed ni havu la samajn emojn ankaŭ por NIA laboro, por NIA ideo!

Kaj en tiu senco mi petas vin: ne forgesu miajn notojn en antaŭaj miaj alparoloj al vi, – varbu novajn abonantojn, kaj helpu trovi novajn Reprezentantojn – Perantojn en landoj, kie ni ilin ankoraŭ ne havas. La 25-on ni jam transpasis, danke al s-ino Norsted el Norvegio, do bonvolu helpi efektivigi mian deziron: atingi la 50-on de Reprezentantoj!

Kaj jen alia grava informo pri nia kongresa Renkontiĝo en Dudince ĉijare dum 5.-12. de Aŭgusto 1974:

Sed plej unue: kie situas Dudince? – Sur malnovaj landkartoj verŝajne tiu urbeto ne figuras ankoraŭ, ĉar temas pri nova banloko, en suda parto de Meza Slovakio (Ĉeĥoslovakio), 100 km-ojn norde de Budapeŝto, 15 km-ojn norde de la hungara landlimo ĉe la ĉefŝoseo "Nordo-Sudo", centro de aŭtobusaj haltejoj, ankaŭ rapidvagonara haltejo sur la fervojlinio Zvolen – Štúrovo, tion bv. bone noti, ĉar eksterlandaj vojaĝoficejoj ofte ne emas serĉi en la horarlibro Dudince-n.

Bonvolu kompreni, ke nia Renkontiĝo okazos dum la ĉefa baneja sezono, kiam malfacila afero estas certigi loĝlokon, tial ĝis komenco de Julio mi devos scii pri ĉiuj alvenoj! Al 15a Julio mi devos precizigi la kontrakton, kiun mi jam pasintjare devis fari pri la loĝlokoj. Kaj bonvolu aliĝi nur serioze kun scio, ke se vi ne venus, kaj vi aliĝis, MI devus pagi vian rezervitan lokon!

Jen la kostoj: la 8-taga restado kun 7-foja tranokto kaj 7-tuttaga nutrado (komencata la 5-an de Aŭgusto per vespermanĝo, kaj finata la 12-an de Aŭgusto per tagmanĝo) kostos 450 Kĉs-ojn. Espereble ne venos ŝanĝo. Bonvolu afable kompreni, ke hotelan loĝigon mi ne povas ricevi. Niaj karaj gastoj loĝos plejparte en lignaj kabanetoj 4-litaj en la kampadejo. La prezo estas laŭ tio kalkulita, sed ĝi entenas tuttagan ekskurson per aŭtobuso (100 km-an) al monto Sitno, dumvoje kun eniro al vizito de arbarista muzeo, kaj kun tagmanĝo sur la monto Sitno en turisma kabano en alteco de 1011 m-oj, kiun ni atingos dum 1-hora marŝo sur la monton. (Bv. havi konvenajn ŝuojn!) Vi multe faciligos mian laboron, se vi af. notos: kun kiu vi ŝatus loĝi kune en la kabaneto. Sed se la 4-litan kabaneton dezirus havi nur 2 personoj, ili devus pagi por la tuta kabaneto 72 Kĉs-ojn potage, – same se en ĝi estus nur 1 – 3 personoj! Se vi venos per aŭtomobilo, ties loko en la kampadejo kostas 8 Kĉs-ojn potage.

Eblas loĝi en propra tendo en la kampadejo, tiam oni pagas 5 Kĉs-ojn potage de ĉiu persono. Infanoj ĝis 10 jaroj senpage. Aŭto kiel menciite.

Kiu prefere loĝus en privata loĝejo, en ĉambro 1-2-lita, bonvolu al mi rapide skribi pri tia deziro, por ke mi povu trovi ĉambron en ĉirkaŭaĵo de la banejo je 1-2 km-oj. Tiam al la kostoj bv. alkalkuli por ĉiu tago

proksimume 10 Kčs-ojn.

La pagoj okazos post via alveno ĉi tie surloke al mi.

Bv. min informi, se vi venos per aŭtomobilo, kaj se vi povus iun kunporti, – mi kontaktigus vin kun la interesanto. Ekz. ŝatus veni s-ano Mosch, maljunulo, konata al vi el artikoloj, el Okc.Germanujo, se iu lin povus afable kunveturigi el lia hejmo, aŭ el la UEA-Kongreso en Hamburgo, kie certe vegetaranoj havos sian apartan kunsidon, verŝajne kun gvidado de D-ro Megalli.

Tralegu af. denove miajn antaŭajn informojn en EV 9a!

En via aliĝilo af. notu vian deziron koncerne nutradon: ĉu miksite veg-an, aŭ sen lakto-ovan, aŭ nur krudan, ĉar laŭ tio mi devos manĝaĵojn anticipe mendi por vi!

Se restos ĉe vi mono ne elspezita, tiun vi povos af. donaci aŭ pruntedoni al nia Eldona Fako, pri kiu ni informos vin en la kunsidoj.

La programo ne estos enuiga, estos multe da tempo por povi interkonatiĝi, interamikiĝi, interŝanĝi spertojn, opiniojn, babiladi. Per longaj oficialaj kunsidoj vi ne estos ĝenataj, kiuj okazos antaŭtagmeze. Posttagmeze estos banado en la saniga, termal-akva baseno (kunhavu banveston!), post vespermanĝo interesaj prelegoj, kultur-programoj kun kelkaj koncertoj de pian-artistino, s-ino Prof. Marešová el Praha.

Al via aliĝilo kaj inform-peto bv. aldoni internacian poŝtan respondkuponon.– Kaj aliĝu frue.– Venu multaj! – Sincere vin invitas, kaj je via alveno ĝojas amike via Ernesto Váňa.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

En la antaŭa numero de EV, mi bedaŭris ĝian malfruan aperon; nun mi povas ĝoji kun vi pri ĝia akurata dissendado! La venontan numeron vi povos denove atendi post proksimume tri monatoj. Bonvolu noti tamen ke, por ne doni tro da laboro al nia presisto, la frua elsendo de EV 11-a estos ebla nur al tiuj kiuj estos al nia Renkontiĝo aliĝintaj antaŭ la 20-a de Junio.

Al aliaj TEVA-anoj la bultenon sendos mi mem, post vizito ĉe la presisto je la fino de Julio, ĵus antaŭ ol mi ekiros per trajno al Ĉeĥoslovakio!

Do ne forgesu tuj skribi al s-ano Váňa pri via intenco viziti Dudince-n. La Renkontiĝa Semajno estos tre malmultekosta, kaj kun ĝojo vidos vin tie via eldonanto, Kristoforo Fettes.

Gratulbukedo

Elkoran saluton ni sendas al niaj karaj jubileuloj: s-ano Daglio (Italio) atingis la 94-an jaron; s-ano Bierhoff (Svislando) la 84-an; s-ino Bräutigam la 76-an; s-ano Kromholc la 75-an; s-ino Valjanová en bona sano la 74-an; s-ino Ing.Blažková la 71-an. Al ĉiuj ni deziras bonan sanon al pluaj jaroj!

RENKONTIĜO DE VEGETARANOJ

Proksime al urbo Trenčín (Okcidenta Slovakio) situas malgranda, sed bela kaj trankvila vilaĝeto Rakoluby, en kiu la 1-an de decembro 1973 renkontiĝis grupo de vegetaranoj.– Ĉar en la sama tempo okazis la tradicia renkontiĝo de esperantistoj en Martin, ne povis alveturi la gvidanto de la Vegetarana Sekcio ĉe la Slovakia E-Asocio, s-ano Váňa, kiu partoprenis kunsidon de la Konsulta Komitato por E-to, ĉar ties prezidanto li estas, tamen li sendis al la vegetarana kunveno salutleteron.

La kunveno estis interesa, renkontiĝis en ĝi vegetaranoj el Okcidenta Slovakio, kaj eĉ el Moravio, kiuj alvenis per aŭtomobiloj.

Post interkonatiĝo kaj salutoj okazis prelego pri Asocio de Esperantistoj en Slovaka Soc. Respubliko (ĉar la partoprenantoj estis plejparte ne-esperantistoj), pri ties Vegetarana Sekcio, kiu estas vigla kaj agema. La partoprenantoj kun intereso aŭskultis la prelegon pri la Asocio kaj Veget. Sekcio, kaj precipe pri ilia por-paca aktivado pere de interkompreniĝo de homoj, kaj de nacioj. Montritaj estis al la kunvenintoj Esperanto-lernolibroj, gazetoj, ktp. kaj ankaŭ projekciata estis lumbilda serio kolora pri la Somera E-Lernejo en Dudince kaj aliloke, kaj pri kunvenoj de vegetaranoj, kaj pri aliaj Esperantaj aranĝoj. – Poste la 58-jaraĝa s-ano Machala el Karviná (Moravio) prezentis al la ĉeestantoj interesajn ekzercadojn por plibonigo de la sano, sango-cirkulado kaj spirado, pere de jogaj principoj kaj gimnastiko, pri kiuj la ĉeestantoj havis grandan intereson, spite je tio, ke ili trovis la gimnastikon por komencantoj malfacila.– Kompreneble,– ĉio ja bezonas ekzercadon. La etoso de la kunveno estis agrabla kaj sincera, la partoprenantoj bone amuziĝis, kaj ili multe aplaŭdis al la prelegantoj. – Menciinda estas la evento, ke la tri ĉarmaj filinoj de la afabla dommastro s-ro Šíma ekinteresiĝis pri Esperanto, kaj ili tuj aĉetis Esperanto-lernolibrojn. Eĉ la gepatroj deklaris, ke ili lernos Esperanton el la televida kurso, kiam ĝi komenciĝos en la elsendado de TV-Bratislava, kaj ke la tuta familio kolektive aliĝos kiel membroj al la Slovakia E-Asocio, kaj fariĝos abonantoj de Esperantisto Slovaka kaj de Esperantista Vegetarano.

Sed la kunveno rezultis alian interesaĵon. . . Nome, nia afabla veturigisto Jarko, kiu per sia aŭtomobilo veturigis nian triopon, – "ebriiĝis"! – Ne de alkoholaĵo, ĉar tiun ja ŝoforoj ĝui ne darfas, sed de la okuloj de unu el-inter la filinetoj de nia kara dommastro! – Kaj rezulte li ankaŭ petis Esperanto-Lernolibron, kaj nun jam ili ambaŭ fervore lernas Esperanton, por ke frue povu okazi la esperantista geedziĝo. . . al kiu ni ĉiuj promesis ĉeesti,– ĉar tiu okazo estos ne nur esperantista, sed ankaŭ vegetarana! – Ni jam anticipe deziras al la estonta juna paro ĉion bonan, kaj ke iliaj celadoj kaj niaj deziroj realiĝu ju pli frue, en tiu ĉi nova jaro!!

Vere interesa afero estas la konstato, ke Esperanto-Kluboj plejparte ekzistas kaj funkcias en urboj, kaj jen, "hazarde" montriĝas eblecoj fondi ilin ankaŭ en vilaĝoj, precipe en Slovakio, kie la homoj, vivantaj en la naturo, estas sinceraj, amikecaj, kaj kiuj inklinas akcepti novajn kaj bonajn ideojn, kiel tion pruvas ankaŭ tiu ĉi menciita evento, kie la tuta familio volonte akceptis la proponon eklerni Esperanton.– La vintra sezono, kiam oni en la vilaĝoj havas iom pli da tempo libera ol somere, montriĝas tre konvena por propagandado de Esperanto, kaj jen, ĉi tie ankaŭ pruviĝis bona la slogano de la principoj de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio, donita en jaro 1908-a en ĉeesto de L.N.Tolstoj: "Propagandi Esperanton inter vegetaranoj, kaj vegetarismon inter esperantistoj"... Jen, rezulte de nia kunveno, la vegetarana familio de nia amiko Šíma fariĝas esperantista! Vlado Sládeček, ĈSSR

REMEMORE AL N. B. ĤAVKIN

En Januaro estis 100-jara memortago de naskiĝo de N.B.Ĥavkin, unu el-inter elstaraj esperantistaj vegetaranoj. Li naskiĝis la 20-an de Januaro 1874 en Rusio kaj mortis la 17an de Novembro 1957 en Jerusalemo, laŭ sia deziro, kie li intencis konstruigi domon, kaj en ĝi fondi Centron de Zamenhofa Interna Ideo de Esperanto, al kiu ligiĝas ankaŭ vegetarismo. Pro tio Zamenhof estis inter la fondintoj de la unua Esperanta Vegetarana Organizaĵo, kies unua honora Prezidanto estis L.N.Tolstoj, kiel tion rememorigas en ĉiu sia numero ankaŭ nia nuna Esperantista Vegetarano.

Kiel 17-jara junulo li venis en Odeson, kie li frekventadis mezlernejon, poste desegnistan lernejon. En 1897 li elmigris en Germanion, kie li vizitadis dkoraci-artan lernejon, kaj poste li fondis grafikan entreprenon. Tiam li jam estis vegetarano laŭ Tolstojaj ideo kaj principoj, kaj en 1912 li estis jam organizita esperantisto. Post kelkaj jaroj li eldonis germanlingvan broŝuron pri vegetarismo "Mensch und Tier" (Homo kaj besto), kaj komencis propagandi ankaŭ Esperanton. Li fariĝis "ĝisosta" esperantisto kaj vegetarano, dume li multe okupiĝis pri astrologio kaj aliaj antikvaj sciencoj, laŭ kiuj li elkalkulis, ke la inaŭguro de la Salomona templo en Jerusalemo okazis precize mil jarojn antaŭ la kristana erao, kaj tiun lokon li trovis la plej konvena por fondi la menciitan Centron de la Zamenhofa Interna Ideo. Por tiu celo li fondis kulturan organizaĵon, kiun li registrigis ĉe la Izraelia registaro sub nomo "Zamenhofa Fondaĵo", kies prizorganto estis N.B.Ĥavkin, kiu ĉiun sian monon dediĉis al tiu ĉi fonduso, same ĉiun profiton el sia entrepreno "Ornamografio".

La duan Mondmiliton li travivis en angoroj, same, kiel Zamenhof la unuan,– ankaŭ lin ege turmentadis la fakto, ke – kiel ankaŭ Leonardo da Vinci kaj poste same L.N.Tolstoj diris: "Ĝiskiam ekzistos best-buĉejoj,

estos ankaŭ hom-buĉado,— militoj", kaj post la milito li energie komencis labori por Esperanto, kaj pere de ĝi por vegetarismo. Tiam li surprizis ankaŭ min per sia letero, menciante, ke li sciiĝis pri mi de tiuj, kiuj elmigris el mia lando (ke mi estas esperantisto kaj vegetarano), kaj ke mi propagandis jam tiam tiujn ideojn, kaj eldonis gazeton (la ĝisnun ekzistantan Esperantiston Slovakan), lernolibrojn, ktp. Li petis min en mia letero aldoni kelkajn liniojn manskribe. Nur poste mi komprenis la kialon: li faris el miaj naskiĝdatoj kaj manskribo iajn esplorojn kaj kalkulojn, kaj kun granda ĝojo li skribis al mi, ke mi estos la redaktanto de la nova Esperanta-vegetarana gazeto, kies aperadon li intencas renovigi, kaj li tre petis min, ke mi promesu tion al li, ĉar li jam longe ne vivos, kaj li volas forpasi kun scio de tio, ke lia deziro efektiviĝos.— Bedaŭrinde TIAM mi devis al li respondi, ke en TIUJ JAROJ mi nenion povas fari pro miaj personaj kaj same enlandaj cirkonstancoj, sed mi promesis al li, ke tuj, kiam mi havos la eblecojn, mi plenumos mian promeson. . . Kaj la karaj legantoj de la unua numero de nia nuna Esperantista Vegetarano rememoros tiusencajn miajn vortojn en la enkonduka artikolo en ĝi.— Jes, mi plenumis mian promeson, sed interesa afero estas: ke li s c i i s anticipe pri tio laŭ siaj astrologia kaj alispecaj esploroj. . . kaj li skribis pri tio al mi per vortoj, kiujn mi ne volas ĉi tie indiki pro mia simplecon preferanta karaktero.

N. B. Ĥavkin reorganizis la iaman Esperantan Vegetaran Asocion, kaj la 11an de Junio 1954 estis registrita en Izraelio laŭleĝe "Tutmonda Esperantista Vegetara Asocio", kaj ekde komenco de 1955 li reeldonis la revuon VEGETARANO, kies unua n-ro aperis en Januaro kun jarkolekta n-ro XX, por tiel rememorigi, ke jam antaŭe ekzistis la gazeto dum 19 jaroj, redaktita kaj eldonita en la jaroj inter 1913 - 1937 de Oskar Bünemann, kun interrompo dum la unua Mondmilito. En tiu unua numero de la nova serio Ĥavkin argumentis la gravan mond-pacigan faktoron de Esperanto kaj precipe de vegetarismo, pro ties morala kaj ekonomia efikoj: la bestbuĉado alkutimigas la homojn al kruelaĵoj kaj malrespekto de la vivo ĝenerale, krome best-bredado bezonas grandan parton de la kulturita tero, kiu povas esti pli bone utiligita per senpera kulturado por homa nutrado.

La sekvanta n-ro de la renovigita revuo aperis en Julio 1955. En tiu tempo Ĥavkin skribis al mi, ke li testamentis monate 5 US-dolarojn je bono de la revuo, t.e. la lu-enspezon el sia domo en Givat Saul, por certigi, resp.kontribui al ekzistado de la revuo, kiu mono estos deponita en la "Zamenhofa Fondaĵo". (Ĉu niaj geamikoj kaj unuaj kunlaborantoj de Ĥavkin povus nin informi pli precize pri tiu ĉi afero, respektive la legantoj kaj Perantino en Izraelio? La mono estus utila kontribuo al nia nuna EV, kaj al la Eldona Fondaĵo, kiun ni intencas krei.)

La tria kajero de Vegetarano aperis en Aprilo 1956. Tiam jam Ĥavkin transdonis ĉiujn laborojn al novaj prizorgantoj de la gazeto, same la adresaron, ĉiun materialon, kaj li esprimis sian grandan ĝojon kaj

kontentecon, ke li sukcesis trovi bonajn kunlaborantojn.– Li skribis al mi, ke li firme scias kaj kredas, ke post iom da malfacilaĵoj mi zorgos pri la plua ekzistado de la gazeto kaj Asocio, kiuj plenumos sian destinon, kaj ke li nun jam trankvile rigardas al fino de sia vivo... Kaj ĉi-loke mi laŭ lia deziro dankas al la unuaj novaj "portintoj de la torĉo" el tiuj tempoj: ges-roj A.Andrieu (Francio), kaj B.Larsen kaj B.Sørensen (ambaŭ Danio), kun peto: informi nin pri interesaj datoj el tiuj jaroj, kaj ke ili sendu afable al nia redaktejo ĉiun materialon, kiu estas interesa en la E-vegetarana movado, kaj precipe la unuajn numerojn de Vegetarano.

Kun la 20a de Januaro 1974 ni rememoris la 100-jaran naskiĝdatrevenon de N.B.Ĥavkin. Li ne vivis vane, kaj la rememoroj al lia vivo kaj agado, al liaj entuziasmo, fervoraj klopodo kaj penado atingi la celon, – la oferemo – devigas nin ĉiujn morale, subtenadi lian ideon, – nian aferon, per ĉiuj niaj eblecoj.– Kaj ĉi-loke mi danku ankaŭ al la unuaj subtenantoj, kiuj helpis al mi, povi plenumi mian promeson, kiun mi siatempe donis al N.B.Ĥavkin, kies rememoro estu al ni ĉiam estimplena, kaj kara!

Ernesto Váňa

"MALSATADO POR SANO" de Prof.J.S.Nikolaev kaj E.I.Nilov

eldonis 'Sovetskaija Rossija' Moskvo, 1973

TROMANĜADO estas ĉe la "moderna homo" konata fakto! – La fakuloj kaj sciencistoj pli kaj pli ofte aŭdigas avertajn vortojn pri tiu ĉi problemo, pri kiu ni ofte legas ankaŭ en fakaj gazetoj kaj libroj.

Ĉe vegetaranoj tiu ĉi problemo ne montriĝas tiom okulfrape, ĉar al tiuj konataj estas bone la principoj de la sindeteno, rilate tromanĝadon, drinkadon, fumadon. Tamen la sube-menciita libro aludas problemon ĉiam aktualan kaj ni volonte publikigas ĝian konatiĝon al niaj karaj legantoj, kiujn ni petas, ke ili afable ĉiam atentigu nin pri libroj, aŭ artikoloj, en Esperanto, aŭ en nacia lingvo, kiuj traktas pri vegetarismo, aŭ proksimaj temoj al ĝi, kia estas ankaŭ la konscia fastado, al vegetaranoj proksima, kaj bone konata.– Kaj ĉi-loke ni dankas al la tradukinto de la suba artikolo.

La suprenomita libro, eldonita en la rusa lingvo, pro sia graveco meritas esti recenzita en "Esperantista Vegetarano". Unue mi deziras emfazi, ke unu el la aŭtoroj de la libro – Prof.Nikolaev – estas direktoro de la Kliniko por eksperimenta terapio de la psikozo ĉe la Instituto por Psikiatrio en Moskvo. Li estas psikiatro kaj la plejlongjara defendanto kaj praktikanto de la kuraca fastado en USSR. Dum pli ol 25 jaroj li kuracis pli ol 7.000 malsanulojn, suferantaj ĉefe de psikaj malsanoj.

Certe multaj vegetaranoj jam aŭdis aŭ legis pri la kuracado per regulita fastado. Ĉefe komence de la dua duono de la lasta jarcento en multaj landoj tra la mondo estis eldonitaj multaj libroj kaj revuoj pri tiu malnova kuracmetodo. Aŭtoroj de tiuj libroj aŭ artikoloj ofte estas entuziasmitaj amatoroj, kiuj saniĝis de gravaj kaj longjaraj malsanoj laŭ

tiu metodo. Aliaj estas kuracistoj, kiuj uzis aŭ uzas tiun metodon por kuraci milojn da malsanuloj. La skeptikuloj kaj tiuj, kiuj firme kredas je la efektiveco de la medikamenta medicino, tre supraĵe malakceptas tiun metodon kaj tiujn aŭtorojn, ĉefe kiam la aŭtoroj estas amatoroj. La plej ofta kontraŭdiro de la skeptikuloj estas, ke tiu metodo ne havas sciencan bazon, kaj ke la unuopaj kazoj de resaniĝo ne povas esti pruvo por ĝia efikeco. Kaj kiam la defendantoj de la metodo estas kuracistoj, la ĉefa kontraŭdiro estas, ke ili estas kuracistoj-ĉarlatanoj, kiuj propagandas siajn privatajn kuracejojn, aŭ sanatoriojn. Sed oni ne povas supraĵe nei la libron de Prof.Nikolaev kaj E.I.Nilov, ĉar: 1) Ilia eksperimentado kaj kuracado laŭ tiu metodo daŭras pli ol 25 jarojn; 2) ili kuracis pli ol 7.000 malsanulojn, kaj 3) ili ne posedas privatan hospitalon,- ili kuracis kaj esploradis en ŝtataj institutoj.

Je la komenco de la libro ni estas informitaj, ke la kuracado per regulita fastado estis konata en Egipto jam antaŭ 1.700 jaroj, kaj ke en antikva Grekujo Pitagoras, Sokrates kaj Platon uzis kaj rekomendis tiun metodon; same la famaj kuracistoj de la antikveco: Hipokrates kaj Avicena ankaŭ apogis ĝin. Plue ni legas pri la disvastigo de la intereso pri tiu metodo dum XIXa jarcento kaj nuntempe.

Ĉar Prof.Nikolaev estas psikiatro, li komencis praktikadi, kaj daŭre uzas la metodon ĉefe por kuraci malsanulojn de psikozo. En tiu agadkampo li havas sukceson, kiu estas oficiale rekonita. Sed ordinare oni malsanas samtempe ne je unu nura malsano. Pro tio, kuracante psikozon, ordinare li kuracadis samtempe aliajn malsanojn. Tial la aŭtoroj donas detalajn priskribojn pri la sanstato de multnombraj tipaj malsanuloj, suferantaj je multaj diversaj malsanoj, kaj pri ilia kuracado.

Grava estas la fakto, ke en la Kliniko, gvidata de Prof.Nikolaev, oni ne limiĝas nur al kuracado de la malsanuloj, sed samtempe kaj konstante oni faras diversajn observadojn kaj esplorojn de la malsanuloj. Tiuj esploroj ebligas al la kuracistoj pliriĉigi siajn konojn pri la eblecoj kaj pri la ĝusta aplikado de la metodo.

Pri la rekono, kiun gajnis la kuracado de Prof.Nikolaev kaj liaj kunlaborantoj, oni povas juĝi de la jenaj faktoj: 1) La kuracado per regulita fastado jam estas uzata ne nur en la Kliniko en Moskvo, sed ankaŭ en multaj aliaj malsanulejoj en USSR; 2) Laŭ instrukcio de la Ministerio de publika sano de USSR oni organizis en Moskvo specialan seminarion pri la kuracado de psikaj malsanoj per malsatado, kiun seminarion partoprenis kuracistoj el pli ol 50 malsanulejoj, kaj 3) En 1969 la sama Ministerio eldonis kolekton titolitan "Problemoj de la kuraca malsatado". La libro enhavas 611 paĝojn kaj ĝiaj redaktoroj estas kelkaj akademianoj kaj profesoroj, inter kiuj estas ankaŭ Prof.Nikolaev. En tiu libro partoprenis pli ol 30 akademianoj, profesoroj kaj kuracistoj kun artikoloj kaj raportoj, kaj fine 4) laŭ instrukcio de la nomita Ministerio, la malsanulejoj kuracantaj psikajn malsanulojn, estas devigataj direktigi al la

Kliniko, gvidata de Prof.Nikolaev, la malsanulojn, kiujn oni ne sukcesis resanigi per aliaj kuracmetodoj.

Same kiel la aliaj kuracistoj, kiuj uzas tiun metodon, Prof.Nikolaev ankaŭ insistas: "Oni ne povas provi kuraci sin mem per fastado, uzante nur literaturon, sen observado de sperta kuracisto". Se tiu konsilo devenas de kuracisto, kiu havas privatan malsanulejon, oni povas ekpensi, ke li celas varbi pacientojn por sia malsanulejo. Tamen ne tia estas la kazo de Prof.Nikolaev, kiu ne posedas privatan sanatorion, ĉar ĉiuj malsanulejoj en USSR estas ŝtataj, kaj tie la malsanuloj estas kuracataj senpage. La konsilo de Prof.Nikolaev celas, ke oni evitu erarojn, kiuj malhelpus atingi resanigon kaj povus diskrediti la metodon. Malgraŭ tio en la libro oni trovas sufiĉe da detalaj priskriboj de la maniero, laŭ kiu oni kuracas en la Moskva kliniko. Tiuj informoj povus esti utilaj al la sennombraj malsanuloj, kiuj ne havas eblecon esti kuracataj laŭ tiu metodo en specialaj malsanulejoj.

Alia grava insisto de Prof.Nikolaev, kiun multaj kuracistoj-nevegetaranoj preferas prisilenti, estas, ke por atingi plenan sukceson kaj daŭran resaniĝon, la malsanuloj devas, pli - malpli korekti sian vivmanieron, kaj nepre ĉesi drinki, fumi kaj manĝi viandon kaj viandaĵojn.

Laŭ la informoj, kiujn la aŭtoroj donas pri la nuntempa aplikado de la menciita metodo en la mondo, evidentiĝas, ke inter la socialistaj landoj nur en USSR estas permesite kaj rekomendite uzi tiun metodon. Ni pravas esperi, ke baldaŭ la aliaj socialismaj landoj ankaŭ sekvos la ekzemplon de USSR tiurilate.

La libro estis eldonita en 200.000 ekzempleroj, kaj estis disvendita dum nur kelkaj tagoj. Certe novaj eldonoj en la rusa lingvo sekvos baldaŭ, kaj ankaŭ en aliaj lingvoj. Eldono de la libro en Esperanto estus tre necesa kaj rekomendinda.

B.Güdülev, Bulgario

ĜOJO KAJ FELIĈO En tiu ĉi jaro estos jam 40 jaroj de kiam Alois Pajkr eldonis tre interesan libron en ĉeĥa lingvo: "Cesta k radosti a štestí" (Vojo al la ĝojo kaj feliĉo), en kiu la aŭtoro propagandis ĝustan vivmanieron, kaj precipe vegetarismon kaj Esperanton.– Li havis grandajn spertojn ankaŭ filozofiajn, kiujn li ĉerpis el studado de Hindaj libroj. Li ekkomprenis, ke al tutmonda paco oni bezonas komunan lingvon, kaj kiam li ekkonis Esperanton, li fariĝis ĝia entuziasma propagandisto. Tiun fakton li esprimis ankaŭ en tiu ĉi supre-menciita libro, kies lastaj ekzempleroj troviĝas en nia redaktejo. – Alois Pajkr forpasis antaŭ kvar jaroj.– Honoron postmortan al tiu ĉi pac-labora pioniro!

Vlado Sládeček, ĈSSR

ĈU NI IRAS ĜUSTAN VOJON? (daŭrigata de EV N-ro 9)

Kara amiko, Ernesto!
Mi ricevis la N-rojn 7 kaj 8 de E.VEGETARANO, kiujn mi tralegis kun granda intereso kaj ĝojo. Do pli kaj pli da homoj partoprenas el multaj landoj en la revuo, eldirante siajn opiniojn pri vegetarismo kaj ĝenerale pri ĝojplena natureca vivo. Min ankaŭ tre ekinteresis via artikolo, en kiu vi skribas pri graveco de spirado en la homa vivo. Jen kion skribis al mi konata esperantistino pri spirado:

"Antaŭ unu monato mi aĉetis mirindan libron 'La arto de la spirado'. La aŭtoro estas persa princo Otoman Zar- Adust -Hanish. Li vivis de la jaro 1844 ĝis la jaro 1936. Li estis tre religiema homo. Li estis vegetarano kaj diris, ke viando estas malpuraĵo kaj veneno. Li proponis fasti dum tri tagoj monate por ke la stomako ripozu.

"Li instruas ĝustan spiradon en 12 lecionoj. Ĝi postulas samtempe senkontakton kun la korpo, mensan koncentriĝon al la spirado. Tio donas mirindajn eblecojn ripozi al la okuloj.

"Do sidu sur seĝo ne tro alta, sed ne tro malalta; la femuroj devas esti horizontalaj; la manoj apogataj sur la femuroj; ne apogu vian dorson; tenu la verteblan spinon tre rekte kaj malstreĉu ĉiujn muskolojn: komence la buŝan, la langan, la vizaĝan; la piedoj ripozas, formante unu 'V', ne tuŝante sin. Vi rigardas senhalte nigran paperon, aŭ butonon, situantan je du metroj antaŭ vi sur la tablo; la okuloj estas fiksitaj sur la objekton dum la tuta spirado, do trankvile, sed ne streĉe. Tielmaniere vi enspiras kaj elspiras 8-foje (entute 16) sen movi la pulmojn kaj ŝultrojn. Viaj pensoj estu nur pri la viva spiro, kiu alportas al vi vivon, benon, elektran vivigon; do vi estas koncentriĝanta al via spirado. Vi faras tion dum tri minutoj, sed ne pli. Antaŭ ol komenci tion vi devas lerni plene elspiri ĝis la lasta spiro, por ebligi malpuran gason, kiu estas en viaj pulmoj. Provu tian ekzercon trifoje dum tago. Nur trifoje po tri minutoj.

"Ĉiumatene mi faras spirekzercojn de la koncentrata spiro sur la bona efiko de la blovo mem. Mi atingis certan rezulton, ĉar mi forlasis uzi ĉiujn pilolojn, por ebligi la dormon. Tio estas jam io. Kaj mi plibonigis la sangan cirkuladon per spirado kaj per malpli da nutrado precipe matene. Mi fartas pli kaj pli bone pro la ĝusta spirado. Hanish faris al mi pli da bono, ol multaj kuracistoj. . . "

Ovidij en sia verko "Metamorfozoj" skribis: "Ne malpurigu, homoj, viajn buŝojn per malpura nutraĵo! Ni havas ja arbojn, pomarbojn, kiuj klinas siajn branĉojn pro pezo de siaj fruktoj; estas sur vitoj matura vinbero, estas dolĉaj legomoj, kiujn oni povas uzi por nutrado."

Al ĉiuj agemaj vegetaranoj, partoprenantaj en ESP. VEGETARANO mi sendas novjarajn salutojn kun elkoraj bondeziroj!!!

Ilija Kiselev, Sovetunio

LA OBJEKTIVA ARTIKOLO

La objektiva artikolo en la 6a n-ro de EV de D-ro Bircher-Benner pri la homa nutraĵo tre interesis min. Li ĝuste konkludis, ke la perfekta nutraĵo por la homo estas la fruktoj, la verdaj folioj kaj la radikoj, ĉiuj manĝataj en kruda stato, kaj Bircher-Benner klare montras la sanvaloron de la krudnutraĵo.

La problemo pri la ebleco kaj neebleco de kompleta krudnutrado por la nuntempa homaro ekzistas pro la jenaj kaŭzoj:

1. Ĝenerala manko de scio pri la vera natura nutraĵo por la homo;
2. degenerinta korpostato de la nuntempaj homoj, inkl. de la vegetaranoj;
3. socia kaj ekonomia strukturoj de nia nuna mondo;
4. malfavoraj cirkonstancoj, en kiuj multaj homoj devas nun vivi, kaj la malvarma klimato.

Inter la praktikantoj de la krudmanĝado vivas ankoraŭ la falsa ideo, ke la cerealoj estas nia natura nutraĵo, kaj ke ili do estas manĝeblaj krudaj. Tio estas grava eraro!

Famaj naturkuracistoj jam konkludis, ke cerealoj same, kiel lakto kaj ĝiaj produktoj kaj ovoj, ne estas nia originala nutraĵo, kaj ke ili ne konvenas al la homa organismo.

La grenoj, – speciale se oni manĝas ilin en kruda stato, estas malfacile digesteblaj, kaj kvankam post kuirado aŭ bakado la amelo fariĝas pli digestebla, la cerealoj tamen ne ĉesas esti nutraĵo, kiu estas malpli valora, ol la sukaj fruktoj kun siaj facile digesteblaj sukeroj, en kiuj – kreitaj de la suno – abundas la biologie pura akvo. – La frukto estas ja speco de sunlumo, speciale se ĝi maturiĝas tute sur la arbo.

La grenoj estas natura nutraĵo por diversaj specoj de birdoj, kaj la fakto, ke la homo laŭ sia intelekto kapablas kulturi cerealojn, kaj mueli la grenojn kaj baki panon el la faruno, ne estas ja pruvo, ke ĉi tiuj grenoj estas sana nutraĵo por ni, kvankam nia organismo adaptis sin al la greno-devenaj nutraĵoj. Sendube ili donas energion al la muskoloj, sed la transformiĝo de la amelo en la necesan glukozon estas komplikita kaj peniga laboro al la homa organismo, resp. al la digest-organoj.

La cerealoj estas sufiĉe albumen-riĉaj, kaj la amelo formas mukon, kiu fiksiĝas en la histoj. Al la grenoj mankas la necesa likvido. Se oni deziras, aŭ pro diversaj motivoj devas manĝi cerealojn, oni manĝu nur malgrandan kvanton da farunaĵo, unufoje tage, kombinata kun krudaj aŭ kuiritaj legomoj aŭ fruktoj, plejbone kun pomoj aŭ piroj, sed ne kun bananoj, terpomoj aŭ kaŝtanoj, kiuj ankaŭ enhavas fekulon, kaj ili estas do energio-donantaj nutraĵoj.

La terpomoj enhavas pli da akvo, ol la cerealoj, 70%-ojn, kaj 2%-ojn da albumeno, sed ili kaŭzas konstipon kaj formas en la organismo mukon. Oni manĝu ilin ankaŭ kun multe da legomoj, kaj ne ĉiutage.

La nutrado per lakto kaj laktaĵoj kaj ovoj degenerigas la homan

organismon, sed ĝi havas ankaŭ sian etikan kaj ekonomian aspekton, kiujn nenia sentema vegetarano povas ignori.

Kuiritaj legomoj domaĝas multe malpli al la homa organismo, ol krudaj grenflokoj, aŭ muelitaj grenoj, moligitaj en akvo.

Estas klare, ke lakto-vegetaranoj – se ili volas ŝanĝi sian dieton je pli regeneranta, – povas tion fari nur kun multa singardo, speciale, se ili dume fizike laboras, por antaŭenveni tiujn malagrablajn difektojn, kiujn ni tamen ne devas konfuzi kun la necesaj regeneraj krizoj kun kelkfoje fortaj doloroj. Tiuj estas reakcioj de la malsana, venenigita organismo. La degenerinta homa korpo ne povas tuj asimili facile grandan kvanton da krudmanĝaĵo. La daŭro de la transformiĝa tempo diferencas por ĉiu individuo. Tio ankaŭ dependas de la aĝo, de la grado de malsaneco, de la denaska korpostato, de la regenera kapableco kaj ankaŭ de la profesio. Tiuj, kiuj estas malsanaj, kaj ĉiuj, kiuj scias malmulton pri la krudnutrado, bezonas gvidadon de spertulo.

Ĉe homoj pli ol 50-jaraj, aŭ kiuj estas kronike malsanaj, la regenerokrizoj povas esti fortaj, kaj al tiuj estas pli rekomendinda la simpla duonkruda dieto, konsistanta el multaj fruktoj, krudaj kaj kuiritaj legomoj, iom da farunaĵo, kaj iom da bonkvalita oleo sen nuksoj, laktaĵoj, salo kaj aliaj domaĝaj spicoj, tiel ili povas kontentige resaniĝi kaj pluvivi longe sen suferoj.

La sekigitaj legumenoj estas tre albumenriĉaj, sed ili kaŭzas digestodifektojn, pro tio al kronikaj malsanuloj ili estas veneniga manĝaĵo.

La ĉiutaga necesa kvanto da proteino ne estas granda. Ju pli matura estas la nutraĵo, des malpli da ĝi bezonas la korpo.

La acido-plio nur malekvilibrigas la korpan procezon, lacigas kaj fine malsanigas la digest-organojn, kaj kaŭzas antaŭtempan maljuniĝon. – La long-vivuloj en Sovetio, Ekvadoro, Bulgario kaj la Hunzoj, kiuj plejparte nutras sin nur per krudaj fruktoj kaj legomoj, dankas sian sanecon ankaŭ al tre favoraj vivo-cirkonstancoj kaj al siaj simplaj manĝaĵoj. Ili vivas ankoraŭ harmonie kun la natur-leĝoj en psika ekvilibreco, kiu kompensas la etan domaĝon, kiun ankaŭ ili faras al sia organismo, manĝante panon, laktaĵojn, kaj iuj eĉ iom da viando. Tial ilia degenerado progresas malrapide, kaj ili konservis admirindan sanecon kaj forton.

Vegetaranoj, kiuj ne estis nutritaj ekde la plej juna aĝo nur per krudnutraĵo, ne povas praktikadi dum longa tempo la krudan dieton, ĉar ilia degenerinta organismo ne kapablas asimili ĝin, kaj ankaŭ mentale ili ne kapablas. Al loĝantoj de grandaj urboj tia vivmaniero estas malfacile realigebla.

Nur la infanoj, aŭ eĉ nur la nepoj de la nuntempaj vegetaranoj kapablos vivteni sin sen kuirita nutraĵo, se ili volos, aŭ povos tion fari, ĉar sociaj influoj kaj cirkonstancoj estas grava faktoro koncerne niajn diet-kutimojn.

La fruktoj devas maturiĝi sur la arbo, kaj ne esti rikoltitaj nematuraj pro transporto kaj longa konservad-ebleco, kaj maturiĝantaj en kestoj

kaj specialaj ejoj, kiam ili ne estas plenvaloraj, ĉar mankas en ili gravaj substancoj, ĉar ili maturiĝis sen suna energio, speciale la sud-fruktoj, kiel la bananoj, kiuj povus anstataŭi cerealojn kaj fekulojn, se oni rikoltus ilin plenmaturaj. La herbo-verdaj importitaj bananoj, traktitaj per gaso kaj kemiaĵoj, kaŭzas malbonan digeston, kaj ili povas esti vere domaĝanta nutraĵo!– Verdajn bananojn oni lasu maturiĝi nature, per la sunradio!

En tiu ĉi artikolo mi klopodis kiel eble plej objektive pritrakti la temon pri la krudmanĝado, uzante miajn spertojn per multaj diet-eksperimentoj, Mi esperas, ke mi klare eksplikis, kiom gravaj estas la sukaj fruktoj kaj la krudaj legomoj por la sano.

Almenaŭ 60% de la vegetara dieto devas konsisti el kruda manĝaĵo. Abstinado de viando estu nur la unua paŝo al la natura vivmaniero. Ni devas klopodi praktikadi tiun dieton, kiu pleje utilas al nia organismo, kaj samtempe konigi ĝin al suferantoj niaj kunuloj, kiuj scias ankoraŭ nenion pri la natura nutrado, se ili havas intereson pri niaj bonaj konsiloj, kaj se ne, tiam pli bone silenti. Estas ja mia sperto, ke plej-multo de la homoj, al kiuj mi rakontis ion pri la sana vivmaniero, ne kredis al mi, aŭ ne emas akcepti tiujn ideojn pro manko de volo aŭ kompreno. Ofte nur grava malsano "nekuracebla" de la oficiala medicino, igas ilin ŝanĝi siajn manĝo-kutimojn, kelkfoje en la lasta minuto, kiam la malsanulo estas jam preskaŭ ĉe la morto.

Pri la menciitaj temoj mi volonte respondos eventualajn demandojn, aŭ kontraŭ-argumentojn al legantoj de EV, kiuj povas al mi rekte skribi.

S-ino Alida Duran Van Reenen
2 rue des Camélias, 66300 - BAGES, Francio

KIEL MI VIVAS?

Adolf Mosch, Germanio

Tiun demandon oni demandas min ofte,– iuj pensas, ke mi estas strangulo, nemanĝante viandon, kaj vivante en soleco, apud arbaro, en belega naturo,– sola. Jes, tiel mi vivas. Neniu estas en mia proksim-eco, kaj malofte iu min vizitas,– lasta mia vizitanto estis junulo 17-jara, kiu nun pro tio sidas en malliberejo, ĉar li venis min viziti tiam, kiam mi ne estis hejme, kaj li eniris mian loĝejon kaj forŝtelis monon. . . Jes, tio ankaŭ povas okazi, kiam oni vivas solece. Tiu ĉi afero mal-ĝojigis min, ĉar la junulo ekiris vojon de krimulo, dume mi ŝatus, ke ĉiuj estu bonaj, kaj ke la vivo fariĝu al ĉiuj bela. . .

Sed mi volas al vi rakonti, kiel mi vivas, ĉar ankaŭ nia kara redakt-anto la samon demandis en sia lasta letero.– Do aŭskultu: eble interesos vin scii, ke mi estas en mia 84a vivojaro, ĉar mi naskiĝis sufiĉe frue, en 1891, en Malsupra Aŭstrio, kaj depost 1919 mi vivas en Germanio.

Mia taga reĝimo estas jena: mi frue ellitiĝas, faras fajron en la forno

(dum vintra sezono), lavas min zorgeme, la tutan korpon frotante. Tio estas por la korpo. Kaj nun venas la interno de la korpo: mi koncentras miajn pensojn, – mi deziras al ĉiu, al la tuta mondo, al ĉiuj estaĵoj, ĉion la plej bonan. Kaj poste mi eksidas al mia tablo, kaj ion mi legas, aŭ skribas, farante miajn tagajn notojn, kaj skribante leteron, kiel nun tiun-ĉi al nia redaktanto, por nia kara EV.– Estas la 5a horo iom for, mi jam sidas ĉe la tablo,– estas vintra tempo,– somere mi jam laborus en la ĝardeno, kiu estas sufiĉe granda, kaj kiu donas al mi preskaŭ ĉion, dume mi ĝuas la freŝan aeron, farante kelkfoje spiradon kun koncentritaj pensoj, kaj aŭskultante la kantadon de la ĉarmaj birdetoj...

Poste venas mia matenmanĝo, Ĉiam simpla. Nun ekzemple: manpleno da pistitaj aveloj kun aven-flokoj kaj daktiloj kaj kun raspita pomo.– Bonega manĝaĵo en natura stato!– Tagmeze mi manĝas, laŭ la jara sezono, salaton kun raspitaj radikoj legomaj, kiel karoto, ruĝa beto, rafano, celerio, pastinako aŭ topinamburo, ktp., do ion el tiuj ĉi, miksite, iam mi aldonas ankaŭ iom da kuiritaj legomoj kaj terpomo, kiujn mi tre ŝatas, kaj fine pomon, aŭ piron. La vespermanĝo estas ankaŭ simpla: plen-gren-pano kun planto-margarino kun ajlo, aŭ kazeo kun cepo, aŭ fromaĝo, iam mi aldonas linoleon, aŭ siropon. Mi manĝas trifoje tage, neniam mi tromanĝas. La legomojn, terpomojn, parte ankaŭ fruktojn mi havas el la ĝardeno, pri kiu mi zorgas, kaj kiun mi prilaboras mem, sen artefaritaj sterkoj, sen kemiaĵoj, nur laŭ naturaj principoj.– Tiel mi vivas jam jardekojn.

Sed mi devas respondi la donitan demandon ankaŭ: kiam mi fariĝis vegetarano, kaj tio postulas reiron de pli ol 50 jaroj, al la jaro 1918a, kiam mi venis en Moskvon, estinte militkaptito. Tien mi veturis laŭ la gazeto "La ondo de Esperanto", kiun redaktis gvidanto de la E-Instituto en Moskvo, s-ano Saĥarov, kiun mi serĉis, kaj li rekomendis al mi eniri la Trudovaja-Kolonion, kiu troviĝis 30 km-ojn norde de Moskvo. Jes, mi venis tien, kaj mi trovis tie vere fratecan medion, kie mi povis bone finlerni ankaŭ E-ton, kaj konatiĝi kun la principoj de vegetarismo laŭ Tolstoj. Kun Esperanto mi konatiĝis iome en Vieno dum 1913a jaro, kaj poste la sola mia deziro en militkaptiteco estis havi E-lernolibron, kiun fratino sendis al mi, kaj kiu akompanis min en granda Rusio dum 3 jaroj.

Neniam antaŭe mi konis vegetarismon pli proksime, kaj nun mi ensaltis ĝin senpere kaj tre volonte, ĉar ĉirkaŭis min homoj tre simpatiaj, tre agrablaj, fratecaj, amplenaj al homo-proksimulo, kian amon mi neniam antaŭe ie vidis kaj spertis, kaj kio min influis tiome, ke mi tuj fariĝis vegetarano, kaj en mallonga tempo ankaŭ boneparolanta esperantisto. Mi volonte laboris dum tuta tago sur la kampo, kaj ĝuste tio fariĝis por mi fatala: falĉante herbon senĉemize sub fortaj sun-radioj, mi ricevis alt-gradan sun-brul-vundiĝon kun febro, kaj mi fariĝis tute nekapabla labori. La bonega amikino "Mikver" (Vera Nikolovna Stepanova) oleis mian dorson, sed nenio helpis, kaj "Miklav" (amiko Stanislav)

veturigis min Moskvon, kie la kuracisto ordonis ŝanĝi klimaton, kaj tiel mi revenis Aŭstrion, je mia posta ega malĝojo, ĉar mi perdis amikan medion, kian mi neniam havis en mia vivo!– La adiaŭo estis malĝojega. La Kolonio Trudovaja en Tajninskoje restas por ĉiam en mia koro kun la amataj kaj amantaj hom-gefratoj.

Hejme oni min rigardis kiel strangulon, eĉ "danĝerulon", kiu "multe enspiris el la rusa aero",– mi ne povis ricevi laboron, kaj mi devis labori malfacile en la Viena arbaro. Sed mi eltenis! Tamen dum la laboro en la arbaro mia animo flugis al Trudovaja Kolonio, kaj ekestis neretenebla deziro reiri tien.– Sed kiel? – Estis fino de la unua mondmilito... Kaj oni min kaptis kaj arestis en Pollando, en "Koridoro", pro eksterleĝa lim-transpaso, kaj mi estis poste redonita al Germanio. Vagante tiel, kaj denove arestita, poste mi venis Berlinon, kie mi venis en komunistan komunumon "La kaverno de Zaratustra", kie la sorto konatigis min kun viv-kunulino, ankaŭ vegetarana, kiu naskis al mi filinon, kaj la patra devo igis min resti tie, fariĝi nova ŝtatano, zorgi pri la familio. Sed la ideo el Trudovaja Kolonio estis en mi daŭre, kaj mi provis fondi kun mia amiko – inĝeniero – similan kolonion, sed ni ne trovis en la tiamaj malfacilaj, postmilitaj tempoj komprenemon, kaj fine ni solaj ekkultivis forlasitan, malbonan terpecon 30 km-ojn norde de Berlino, kie eĉ la vilaĝestro de Klosterfelde avertis nin, kaj jen tamen dum senlaca prilaboro de la tero dum preskaŭ 30-jara daŭro, ĝi fariĝis bonega grundo, nutranta la vegetaran familion, kiu sopiris vivi en naturo laŭ naturaj leĝoj. Kaj ni neniam plu reiris en la urban vivon.– Tiel mi vivas – nun jam sola – en la naturo, enmeze de l'kamparo,– de l'kamparo,– de l'kamparanoj, inter kiuj ankoraŭ troviĝas "vivantaj animoj", kiuj kredas kaj atendas la pli bonan estonton...

Jes, ĉar se ni volas vivi kontente, naturece,– tiam ni devas reveni al la grundo, al la <u>naturo!</u>

<u>GRANDFAMILIO</u> S-ino Margarete Guhl el Germanio sendis al ni interesan tradukaĵon pri la Grandfamilio SALEM, kiu vivas vegetare, sen alkoholo kaj sen tabako. La "familio" estas tre interesa organizaĵo, sed bonvolu kompreni, ke estas landoj, en kiuj similaĵoj ne estas laŭ la ŝtata sistemo permesitaj. Estus ja tre interesa afero, se ĉie la homoj povus laŭ siaj emo kaj deziro formi konvenajn grupojn, kaj tiel vivi. Eble post jaroj la homoj kaj la scienco komprenos kaj akceptos la senviandan nutradon, kaj tiam estiĝos eblecoj en ĉiuj landoj por krei organizaĵojn, grupojn, en kiuj la homoj vivus sane kaj feliĉe laŭ siaj konvinko kaj ideo.

ATAKOJ — KONTRAŬATAKOJ

Alia ofte ripetata aserto estas, ke la prahomo ĉiam manĝis viandon, ke la viandomanĝado do estas la "natura". Denove evidentiĝas per tio la senlima senpenseco de via aroganta najbaro, ĉar li forgesis, ke ankaŭ la prahomoj apenaŭ estis kapablaj manĝi viandon sen kuira preparado, kiu nur estis ebla, se oni jam posedis la fajron. Sed la fajro estis en la plej granda parto de la mondo tre malfrua inventaĵo.

Certe vivis la homaro jam dum jardekmiloj sen artefarita fajro, sen ebleco kuiri aŭ rosti viandon, do kompreneble ankaŭ ne manĝante ĝin. Laŭ la tiurilataj sciencaj esploroj, kelkaj gentoj trinkadis la ankoraŭ varman sangon de la en la ofte necesaj defendbataloj mortigitaj bestoj, sed ili ne manĝis la viandon. Tiu ĉi sangotrinkado estas eĉ science komprenebla, ĉar la sango almenaŭ de sana besto estas pro sia enhavo da natrosaloj, vitaminoj, ktp. kaj pro sia alkaleco, tre saniga. Tiam ankaŭ kreiĝis ĉe multaj gentoj la "religia" penso, ke nur per la englutado de la sango de la kontraŭulo oni lin definitive kaj ne plu revekeble mortigas. Tio estas je ankaŭ klarigo por la kanibalismo.

Certe vi jam devis aŭdi la aserton, ke la homo devas manĝi viandon, ĉar lia dentaro estas la sama kiel tiu de rabbestoj, aŭ aliaj, pli "kompromisemaj" asertas, ke la dentaro de la homo similas al tiu de la "ĉionmanĝuloj", kaj tial la homo estas destinita de la naturo "cionmanĝi".– Sed ankaŭ tiuj ĉi ambaŭ asertoj baziĝas sur tre malbona observado de la naturo. Bonvolu nur alrigardi, kara amiko, la dentaron de niaj amataj bestoj, ekzemple, tiun de la hundo aŭ de la kato. Nu, kian similecon vi tie povas konstati kompare kun la homa dentaro? – Kie do estas la ŝirdentoj en la homa buŝo, kiuj estas la plej gravaj dentoj de la rabbestoj? La homo tiajn ŝirdentojn entute ne posedas. Kiamaniere li disŝiru viandon sen ŝirdentoj? Aŭ ĉu vi pensas, ke la prahomo jam posedis tranĉilojn kaj forkojn por ilin anstataŭi? – Sed la homoj posedas plurajn aliajn dentojn, kiaj mankas en la buŝo de la rabbesto, tio estas la mueldentoj. Kaj speciale tiuj dentoj okulfrape pruvas, ke la muelendaj, maĉendaj grenoj, fruktoj, folioj kaj radikoj ktp. estas la ĝusta nutraĵo por la homo. Por kio li do havus tiajn kun muelŝtonoj kompareblajn dentojn, se ne por povi maĉi fruktojn kaj vegetaĵojn ĉiu specajn?

Kaj nun, kara najbaro, alrigardu atente la vizaĝon vian kaj tiun de la porko! Ĉu vi povas konstati ian similecon, kiu pravigus vian aserton, ke tiuj ĉi du vizaĝoj povus esti envicigataj en la sama kategorio? Kaj vidu, la porko estas la prototipo de la omnivoro (ĉionmanĝulo). Kaj vi povas rajte konkludi, ke se la dentaro de la ĉionmanĝanta porko kaj tiu de la homo estas tiel grave diferencaj, tiam ankaŭ la nutraĵo bontaŭga por tiuj ĉi du bestospecoj devas esti grave diferenca.

Do, ni povas resume konstati, ke la dentaro de la homo, tute ne simila al tiu de rabbesto aŭ de ĉionmanĝulo, absolute ne taŭgas por la rabbesta aŭ ĉionmanĝula nutraĵo, kontraŭe, ĝi estas nur destinata por la pecigado kaj maĉado de vegetaĵoj, kaj tio pruvas denove, ke la homo estas laŭ sia dentaro vegetarano.

Lia dentaro estas preskaŭ la sama kiel tiu de la hom-simio (nur la kromajn tielnomatajn "saĝecdentojn" ĝi ricevas plie, sed pleje baldaŭ perdas ilin, kaj vi bone scias, ke la simio estas vera vegetarana krudaĵmanĝulo. Ĝi estas tre forta, lerta, certe ankaŭ tre inteligenta besto, kaj atingas en la libereco tre altan aĝon en plena saneco. Kaj oni rajtas diri, ke tio, kio estas bona por niaj "parencoj", por la homosimilaj simioj, tio estas certe la ĝusta kaj konvena nutraĵo por la homo: Do, fruktoj, grenoj, legomoj, radikoj, ktp.

Kaj se iu venas al vi kaj volas ŝajnigi la "sciencecon" de siaj argumentoj kontraŭ la vegetarismo, rakontante al vi, ke la homo devas tial manĝi viandon, ĉar lia intesto ne estas tiel longa kiel tiu de la bovo, tiam klarigu al via tre amata najbaro, ke vi opinias, ke vi tute ne estas bovo, kaj ke vi ankaŭ ne manĝas herbojn kaj fojnon, kaj je vi ankaŭ ne kutimas ripeti la maĉadon, kiel la bovo faras. Klarigu al via "scienca" kontraŭulo la diferencon inter "herbomanĝuloj" kaj "fruktomanĝuloj". Vidu la inteston de la "viandomanĝuloj", ekzemple de la kato, estas pli mallonga ol tiu de la homo, la inteso de la herbomanĝuloj, ekzemple de la bovo, estas pli longa ol tiu de la homo, sed la intesto de la fruktomanĝuloj, ekzemple de la simio, estas proksimume samlonga kiel tiu de la homo – do, denove pruvo, ke la homo estas fruktomanĝulo laŭ sia naturo.

Sed se ni jam parolas pri la intesto, ni ne forgesu la apendicon! Hodiaŭ estas kvazaŭ moderne foroperaciigi la apendicon. Ignorantaj babiluloj disvastigas la aserton, ke la apendico estas sennecesa "rudimento" el pratempoj, kiu nun estas tute sensignifa kaj kiu nur malagrablaĵojn povas kaŭzi. Tial ili diras, estas prudente forigi ĝin kiel eble plej frue. Parte tiuj ĉi babiluloj ja pravas: la apendico fakte ĉe multaj civilizitaj popoloj estiĝis "rudimento", sed kial? Sciu, la apendico tute ne estas nenecesa, kontraŭe ĝi havas tre gravan funkcion dum la digestado. Ĝi havas la specialan taskon produkti fermentan sukon, necesan por la ĝusta digestado de la celulozaj partoj de la vegetaĵoj.

Sed se la "civilizita" homo nur manĝas viandon kaj kolbasojn, se li nur englutas fruktojn ŝelitajn, se li sian tutan manĝaĵon antaŭe tiel longe kaj intensive kuiras aŭ rostas ĝis kiam la celulozo aŭ tute ne plu ekzistas en la nutraĵo aŭ estas tiel aliformita, ke ĝi jam ne plu postulas la helplaboron de la apendico, tiam tiu ĉi apendico ne plu bezonas labori, ne plu devas produkti la fermentojn, ĝi dekutimiĝas de la laboro kaj – kiel ĉiu viva estaĵo, se ĝi longtempe restas sen

aktiveco – ĝi putriĝas. Kaj en tiu ĉi stato la apendico fakte povas esti tre danĝera, ĉar ĝi nun facile povas infekti la tutan intestaron. Sed la kaŭzo de la apendicbrulumo tute ne estas tiu, ke ĝi estas sennecesa, aŭ tio ke oni englutis ian kernon aŭ ion alian. La preskaŭ ĉiama vera kaŭzo de la brulumiĝo de la apendico estas ĝia senlaboriĝo kaŭzita per la nenatura nutrado. Kiel prava tio estas, tion vi povas konstati el tio, ke antaŭ ol la apendicobrulumo aperas, la paciento jam delonge suferadis pro malbona digestado kaj obstina obstrukco. Vi verŝajne ankaŭ povas konstati, ke inter viaj konatuloj nur tiaj homoj suferis apendicobrulumon, kiuj nur viandon, nur tre denaturitan, ŝelitan, tro kuiritan aŭ pecigitan nutraĵon manĝas, ĉar tiu ĉi manĝaĵo ne sufiĉe okupigas la apendicon kaj kaŭzas ĝian putriĝon. Mi dubas, ke vi trovos nature vivantan kaj almenaŭ parte per krudaĵoj sin nutrantan vegetaranon suferantan je apendicbrulumo. La apendicbrulumo estas unu el la punoj de la naturo pro la nenatureca vivmaniero de la civilizita homaro.

Krome vi devas scii, ke la viandomanĝantaj bestoj ne posedas apendicon, dum la vegetaĵmanĝuloj havas bone funkciantan apendicon. Do denove klara pruvo, ke la homo estas laŭ sia naturo vegetarano, fruktomanĝulo, ĉar se li estus viandomanĝulo li jam tute ne posedus apendicon.

Per la supraj malmultaj ekzemploj mi volis nur montri al vi, kiel vi povas respondi la sennombrajn atakojn, kiujn vi certe ĉiutage devas aŭdi flanke de viaj amikoj kaj najbaroj, kaj kiel vi, baziĝante sur la rezultoj de naturscienca j studadoj kaj esploradoj, povas instigi vian atakanton kaj primokanton al libera, logika pensado, kaj anstataŭ nur defendi vin kontraŭ liaj – ofte tre stultaj – atakoj, vi povas nun fari sukcesplenajn kontraŭ-atakojn.

Kaj eble vi povas konvinki iun aŭ alian de la ĉeestantoj per la klareco kaj firmeco de viaj argumentoj, kaj, se vi sufiĉe lerte kaj delikate diskutadas, vi povos rikolti la plej grandan triumfon, konvinkante eĉ vian primokanton mem.

Tial studu, studadu senlace por bone informiĝi pri la naturscienca j argumentoj, kiuj praviĝas vian laŭnaturan vivmanieron vegetaran, akrigu viajn spiritajn armilojn, por ke vi, se necese, povu lerte respondi la pikantajn atakojn per ĝustaj, pravaj, konvinkaj kontraŭ-atakoj kontraŭ la senpenseco, kontraŭ la nebuleco, kontraŭ la malvigleco kaj aroganteco de la "normaluloj".

("Vegetarano", Julio-Septembro 1937, n-ro 3)

Sendis: O. Obodovskij, Sovetunio

MALĜOJA INFORMO venis al ni sur la koverto de resendita nia bulteno: Inĝ. Dudáš en Košice, ĈSSR, mortis. Al la parencoj ni sendas nian sinceran kondolencon.

El leteroj de niaj legantoj

Mi ankoraŭ ne estas tutan jaron vegetarano, sed mia sanstato jam konsiderinde pliboniĝis, tial mi entuziasmiĝis pri la saneca vegetarana nutrado, kaj mi forĵetis el mia vivo ĉion, kio povus malutili al mia sano. Krome mi kelkfoje ankaŭ fastis dum 3-4 tagoj, farante banojn kaj ekzercojn. – Mi konstante serĉas novajn impulsojn, kaj tial mi ŝatas legi kiel eble plej multe pri vegetarismo kaj naturkuracado. Mi posedas pri tiuj jam librojn kaj broŝurojn, kaj mi ŝatus legi ankaŭ vegetaranan gazeton. – Se mi bone sciiĝis, devus esti ia esperantista vegetarana gazeto. – Ĉu eble vi povus doni informojn pri ĝi, kaj kiamaniere ĝin aboni?

T. Edwardssen, Pollando

(Kara samideano, espereble vi jam havas ne nur mian leteron kun la informoj, sed ankaŭ EV-on en viaj manoj . . . Dume mi denove kaj refoje sincere vin bonvenigas en nian vegetaranan familion! – Kaj al niaj karaj legantoj mi volas diri, same al Perantoj de EV., ke sufiĉe ofte venadas simil-enhavaj leteroj al mi, do ankaŭ pruvo pri tio, ke estas kaj intereso, kaj novaj interesantoj pri vegetarismo, – do dankema kaj rezulto-hava agadkampo ekzistas por ili. – erva –)

Jes, mi komprenas, ke nia kara EV bezonas bonajn, interesajn artikolojn kaj aktualajn. – Tamen iam-tiam estas ankaŭ interesaj la malnovaj legaĵoj de klasikuloj. Mi rememoras, ke en "Cikloj de legado" de L.N. Tolstoj estas multaj bonaj ideoj kaj pensoj de elstaraj saĝuloj. Sed mi ne havas tiun libron. Eble iu el-inter legantoj de EV ĝin havas, kaj povos sendi el ĝi tradukaĵojn al la redaktejo de nia EV.

I.A. Kiselev, Sovetunio

Mi vivas ĉi tie trankvile, kaj certe mi suferus en urbo kun granda bruo, malbona aero, kaj maltrankvileco. Fakte mi opinias, ke la vivado de nuntempaj homoj estas tre malsaniga, kaj ĝi kondukas al kataklismo, ĉar la homoj multe difektigas ankaŭ la naturajn leĝojn. Ne mirige, ke la malsanoj ankaŭ ĉiam pli kaj pli disvastiĝadas. Konsiderante tiujn ĉi faktojn, mi estas tre kontenta, ke mi trovis tiun ĉi izolitan lokon sur nia Tero.

EV-on mi ricevis bone, kiu kutimas veni eĉ 2 monatojn longe, ĝis kiam ĝi atingas min. – La lasta estis la 8a. Ĝojigas min ĝia bela aspekto kaj la riĉa enhavo. Espereble ĝi fariĝos vera ligilo inter vegetaranoj tra la tuta mondo.

Benno Jagodzinski, Argentino

Mi jam certe skribis al vi, ke mi ne estas vegetarano centprocente, tamen mi ĉiam kun granda kaj vera intereso legas EV-on, en kiu estas tre bonaj kaj ne nur interesaj, sed ankaŭ instruaj artikoloj, pro tio mi volonte ĝin abonas, kaj rekomendas al miaj gekonatoj, same en nia E-klubo.

Ŝt. Leibiczer, ĈSSR

EV fariĝas ĉiam pli kaj pli interesa, altira, kaj riĉenhava. Sur ĝiaj paĝoj mi ofte renkontas nomojn de miaj amataj geamikoj, el kiuj kelkaj havas jam ŝanĝitan adreson. . . Krome, certe iuj ofte ŝatus skribi al la aŭtoro de la interesa artikolo, sed jen, mankas la adreso, ĉar ĉe la artikolo estas nur la nomo kun la lando. . . Ĉu ne eblus aldoni ankaŭ plenan adreson de la aŭtoro, por ke la legantoj povu – se estas tia intereso – kontaktiĝi kun li (ŝi)? Tiamaniere estiĝus koresponda reto inter la abonantoj, vigliĝus la interŝanĝo de opinioj, la komuna diskutado pri diversaj temoj, kaj EV fariĝus vera komunikilo kaj ligilo de ideoj, opinioj, konsiloj kaj de helpo divers-speca. Kion vi pensas pri tio?

S-ino Ruĵa Ĉerneva, kv.Vitoŝa, ul.822, n-ro 30, Sofia-26, Bulgario

(Kara samideanino,– ni bonvenigas vian ideon, kaj ekde nun ni komunikos la adreson de la aŭtoro en senco de internaciaj leĝo kaj kutimoj, se la aŭtoro mem donos sian konsenton kaj plenan adreson tiucele.– Red.)

Mi ĉiam kun granda intereso legas EV-on, en kiu estas multaj interesaĵoj, kaj bonaj konsiloj. Mi transloĝiĝis kaj kiam miaj aferoj estos en ordo, mi povos ankaŭ kontribui per artikoletoj el miaj longjaraj spertoj. Nun bv. noti mian novan adreson (ankaŭ miaj bonamikoj): Gustav Blostica, ul.Mostecká 1047, 407 47 VARNSDORF-VIII, Ĉeĥoslovakio.

. . . Jes, problemoj de prijuĝado de fakaj, sciencistaj artikoloj ekzistas.– Mi ja preferas artikolojn kaj informojn de praktikulo, kiu konas el propraj spertoj la ĉiutagan vivon. Fr. Morawetz, Danio

Dum mia ekskurso al Altaj Tatroj-montaro mi interkonatiĝis kun maljuna viro, s-ro Sieradski el Pollando, kiu ankaŭ tie estis, kaj kiu interkonatiĝo, kompreneble, surprizis min, ĉar li estas ankaŭ vegetarano. Li loĝis tie en sia propra tendo, kiun li ĉiam kunportis surdorse en sako kun aliaj aĵoj, spite je sia aĝo,– 70 jaroj! Li manĝis plejparte krudan nutraĵon, kaj kuracherbojn. Li estas tre vigla, kaj imagu, ni suprengrimpis kune, kun dorsosakoj ŝarĝitaj, la pinton de Lomnický štít, kiu estas pli ol 2600 metrojn alta! Li rakontis al mi pri grupo de vegetaranoj en Pollando, en kies mezo estas s-ro Wlodarz, 80-jaraĝa, kiu estas "animo" de tiu grupo kaj kiu skribas librojn kaj faras prelegojn pri vegetarismo kaj natura vivmaniero al aliaj.– Bedaŭrinde inter ili ne estas konataj esperantistoj, do ni devos iamaniere kontaktiĝi kun ili, kaj propagandi inter ili E-ton.– Mi bone parolas la polan lingvon, do mi provos fari tiujn kontaktojn kun la menciita grupo.

V. Sládeček, ĈSSR

Nia kara "Framo" nin informas pri sia nova adreso: s-ano Francis J. Mossy, 323, Heller St., Apt.9, REDWOOD CITY, 94063, Calif., USA. (Temas pri Francisko Mózsi el Hungario, kiu estis nia Repr. en Belgio, sed ĉu li transdonis sian honoran oficon de TEVA al iu antaŭ sia foriro?)

EV vere plaĉas al mi pro sia interesa kaj varia enhavo, sed ofte kaptas min la penso, ĉu ĝia ekzistado estas ankaŭ finance sufiĉe subtenata pere de ĝiaj legantoj? – Meze de tiu ĉi jaro aperis en Moskvo tre interesa libro "Fastado por sano", kies aŭtoro estas Prof. J. Nikolaev, kiu dum pli ol 25 jaroj eksperimentis, kaj daŭre praktikadas tiun kuracmetodon en unu elinter Moskvaj malsanulejoj. La libro eldonita estis en 200.000 ekzempleroj, kaj dum kelkaj tagoj ĝi estis disvendita! – Nia bona s-ano Ĥovanskij afable sendis ĝin al mia amiko, do mi ĝin povis ankaŭ tralegi. B. Güdülev, Bulgario

(Kara amiko, – esperebIe vi af. informos ankaŭ viajn geamikojn-legantojn de EV pri interesaj partoj de la libro.– Krome, pri la fastado ni ankoraŭ parolos dum nia TEVA-Renkontiĝo en Dudince dum 5-12 de Aŭgusto, kaj ankaŭ en nia rubriko "Ĉu ni iras ĝustan vojon?". La tradukaĵo alvenis, kiel vi vidis sur paĝo 8-a. Dankon!)

Mi ne skribis al vi jam longe, ĉar mi ne volis forpreni vian tempon, okupigi vin per legado de miaj skribaĵoj, tamen mi nun skribas por diri, ke EV al mi plaĉas kaj mi sendas al vi tradukaĵon, kiu certe interesos ankaŭ aliajn.

Jes mi estas maljuna, sed mi fartas bone. Spite je mia aĝo mi matene ellitiĝas je la 5-a, je la 6-a mi eliras kaj ĝis la 7.15-a mi promenadas kaj gimnastas en la proksima arbaro, kaj faras spiradekzercojn. Tio min bonege refreŝigas por la tuta tago. Mi tion ankaŭ al vi, kaj al ĉiuj legantoj de nia kara EV, varme rekomendas fari! St. D. Minĉev, Bulgario

(Kara amiko,– vi ne havu konscienc-riproĉojn pro tio, ke vi "okupigas" min per viaj leteroj,– male, skribu ofte, kaj precipe sendadu interesajn artikolojn. Kompreneble tiu ĉi nia noto rilatas ĉiujn niajn karajn legantojn same! – Koran dankon pro via nunsendita tradukaĵo! – erva.)

Mi bone ricevis ankaŭ la lastan n-ron de EV., kiu estas same interesa, kiel la antaŭaj estis.– Legante ĝin, mi kutimas krajone fari notojn, signojn ĉe interesaj artikoloj, pri kiuj poste mi parolas al novaj adeptoj de vegetarismo, kaj jen nun mi vidas, ke la tuta gazeto estas preskaŭ sur ĉiu paĝo signita. . . Sed tio ja estas bona rezulto de via laboro.– Kaj ankoraŭ io: la nombro de la interesuloj pri vegetarismo kreskas, kaj mi esperas, ke en 1974 ni havos nian grupon, kaj tio estos – en niaj cirkonstancoj – granda okazo! Kaj la plej ĝojiga fakto estas, ke aliĝadas ankaŭ gejunuloj. H. Tarasowa, Pollando

Mi akurate ricevadas EV-on kaj Esperantiston Slovakan kun la vegetarana rubriko, danke al la Perantino s-ino Judickenė. La gazetoj vere plaĉas al mi, kaj mi estas kontenta je ilia enhavo, kiun mi kutimas legi kun vera intereso. Samtempe mi sendas 10 rublojn subtene por EV., kaj kun saluto al ĉiuj legantoj! K. L. Cukanov, Transbajkalio, Sovetunio

* * * * * * * * * * El nia kuirejo * * * * * * * * * * *

Niaj karaj legantoj certe kun intereso bonvenigos tiun ĉi nian novan rubrikon (por kiu espereble ili zorgos pri interesaj kontribuaĵoj). Ni notu ĉi-loke, ke en "Esperantisto Slovaka" (mendebla pere de ni) estas ĉiam 2-paĝa veget.rubriko, kun veget.kuir-receptoj, kiujn ni ankaŭ volos publikigi en nia EV, kaj poste eĉ eldoni libre. En ĉeĥa lingvo la kuir-libreto (multobligita) estas aĉetebla en nia redaktejo. - Same ni publikigos interesan artikolon pri "La nobla arto de la panbakado", kiun af. tradukis por ni s-ino O.Landheer.

ĈU VI ŜATAS FREŜAN MAIZON?

La maizo estas amerika cerealo, kiu rapide disvastiĝis tra ĉiuj mezklimataj kaj varmaj landoj. En kelkaj partoj la kaĉo farita el maizfaruno fariĝis popola ĉefmanĝo, kiel la "polento" en Italio kaj la "mamaligo" en Rumanio. Tamen mi tre surpriziĝis konstatinte, ke ne ĉie oni kutimas manĝi la maizon en freŝa stato, ankoraŭ nematura. Do jen kelkaj manieroj sudamerikaj por manĝi tiun bonegan grajnon:

Kuiru la freŝajn spikojn kun la internaj folioj en varma cindro, aŭ sur ardaĵoj.

Kuiru la spikojn sen folioj en sala akvo, sed ne pli ol 10 minutojn. La tiel kuiritajn spikojn ŝmiru per butero aŭ oleo.

La tre freŝajn spikojn oni povas manĝi eĉ krudaj.

"HUMITA" Sudamerika maizaĵo	8 grandaj maizspikoj freŝaj	1 taso da lakto
	1 cepo	1 kulero da papriko
	1 kapsiko	1 kulereto da sukero
	2 grandaj tomatoj	3 kuleroj da oleo, salo

Raspu la maizon. Haku la cepon kaj la kapsikon kaj fritetu ilin en la oleo ĝis moliĝo. Aldonu la tomatojn senŝeligitajn kaj distranĉitajn. Enmiksu la maizon kaj ceterajn ingrediencojn. Kuiru en kovrita kaserolo sur milda fajro.

FREŜMAIZA KREMO	6 freŝmaizaj spikoj	1 kulero da sukero aŭ mielo,
	50g da margarino	cinamo aŭ citronŝelo
	$\frac{1}{2}$ taso da lakto	

Deraspu la grajnojn de sur la spikoj. Metu en kaserolon la buteron. Aldonu la maizon kaj miksu. Aldonu la lakton, la mielon kaj la cinamon aŭ citronon. Kuiru kirlante ĝis densiĝo de la kremo.

MAIZA TORTO

Bonan maizan torton vi ricevos, se vi enverŝas la supran kremon en pastan tegaĵon por tortoj. Se vi deziras dolĉan torton, garnu ĝin per pecetoj el freŝaj fruktoj kaj baku.

Se vi deziras salan torton, verŝu la "humitan" en la tegaĵon kaj garnu per pecetoj el freŝa fromaĝo. Baku kaj prezentu la torton varma aŭ malvarma.

Klara de Hess, Argentino

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)
Unua prezidanto : L. N. Tolstoj

Nova Serio : Numero 10 – Aprilo 1974

Redaktanto : Ernesto Váňa
962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR.

El la enhavo — paĝo

Eldonanto : Christopher Fettes
Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

Pri adres-ŝanĝo, nericevo de la bulteno, prov-ekzemplero, ktp., bonvolu skribi al la eldonanto – do ne al la redaktanto!

LA KOVRILON desegnis Jan Schaap (Nederlando)

Presis en Anglujo: FELLOWSHIP PRESS, Gloucester